

Gebrauchshinweise:

- 1) in der ersten Diät-Woche nehmen Sie ein achtel der Nuez de la India (1/8), danach täglich ein viertel (1/4), Sie können die Diät auch mit einem achtel des Samens weiter fortsetzen.
- 2) oder Sie lassen sich Zeit, in der ersten Diätwoche, jeden zweiten Tag eine achtel Samen der zweiten und dritten Woche jeden Tag eine achtel Nuss, danach können Sie die Tagesration auf eine viertel Nuss erhöhen.

Zerreiben Sie die Tagesration und geben sie in eine Tasse kochendes Wasser und lassen es fünf Minuten ruhen, dann trinken Sie es. Die Nuez de la India nicht zerkauen und nie mehr als eine viertel des Samens pro Tag einnehmen. Vorzugsweise sollte man es vor dem Schlafen einnehmen, wiederholen Sie es regelmäßig jede Nacht.

Wichtig ist, dass sich ihr Körper langsam an die Fettverbrennung gewöhnt und dass Sie nie mehr als einen viertel der Samens pro Tag zu sich nehmen.

Falls Sie abends Alkohol getrunken haben, die Einnahme auf morgens verschieben.

Der Stoffwechsel jedes Menschen ist verschieden, beachten Sie folgendes:

- 1) Machen Sie die Diät ohne Unterbrechung für 1,5 Monate.
- 2) Diese Nüsse reduzieren den Appetit, essen Sie nur, wenn Sie wirklich wollen, essen Sie wie Sie es gewohnt sind. Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.
- 3) Nicht zu viel Fett essen, essen Sie lieber Obst.
- 4) Treiben Sie täglich 20 Minuten Sport, das wandelt Fettzellen in reine Energie um.
- 5) Diese natürliche Diät kann fortgesetzt werden, bis Sie das gewünschte Gewicht erreicht haben.

Es ist sehr wichtig zu wissen welche Begleiterscheinungen beim Verzehr der Nuez de la India in der ersten Woche auftreten können:

- 1.) In den ersten Tagen der Kur werden Sie Blähungen haben. dies hört nach ca. einer Woche auf, sobald Ihr Körper gereinigt ist.
- 2.) In den ersten Tagen werden Sie leichte Muskelschmerzen haben, ähnlich wie nach einem Training. Das liegt daran, da zuerst dort das überflüssige Körperfett verbrannt wird. Diese leichten Muskelschmerzen sollten nach einer Woche aufhören.
- 3.) Immer wenn unser Körper in großen Mengen Fett verbrennt, können Kopfschmerzen auftreten, weil dem Körper Glukose entzogen wird. Es wird empfohlen zusätzlich dem Körper Omega 3 und 6 anzubieten (Soja, Fisch, Mais, Kürbis und Nüsse), auch wird empfohlen täglich ein oder zwei Orangen zu essen um den Glukose und Vitamin C Gehalt u erhöhen.
- 4.) Durch den vermehrten Stuhlgang können leichte Müdigkeit- und Erschöpfungszustände auftreten, um den Kaliumspiegel im Gleichgewicht zu halten sollten Sie täglich eine Banane essen.
- 5.) Um Darmreizung zu vermeiden sollten Sie morgens einen Becher Jogurt essen.

Gegenanzeigen:

Nehmen Sie dieses Produkt nicht:

Wenn Sie schwanger sind, wenn Sie älter als 60 oder unter 15 Jahre sind. Wenn Sie durch eine Krankheit geschwächt sind.

Sollten sich wieder Erwarten gesundheitliche Probleme einstellen, setzen Sie mit der Diät einige Tage aus.